

# Zirkus Morgenstern

# TRAININGSPLAN

## SCHULJAHR 2023/2024

### MONTAGS

16:00 – 17:30 Uhr

**Trampolin**  
ab 5. Klasse  
*Benne*

16:00 – 17:30 Uhr

**Freies intensiv Training**  
ab 7. Klasse  
*Sonni*

### DIENSTAGS

13:45 – 15:00 Uhr

**Zirkus Mix**  
2. Klasse  
*Birte & Sonni*

15:00 – 16:30 Uhr

**Zirkus Mix**  
ab 4. Klasse  
*Birte, Sonni & Anna*

16:30 – 18:00 Uhr

**Minis**  
ab 5 Jahren  
*Birte & Sonni*

16:30 – 18:00 Uhr

**Luftartistik**  
ab 7. Klasse  
*Anna*

18:15 – 19:45 Uhr

**Erwachsenen Zirkus Mix**  
ab 18 Jahren  
*Sonni*

### MITTWOCHS

13:45 – 15:00 Uhr

**Zirkus Mix**  
3. Klasse  
*Birte & Benne*

15:00 – 16:30 Uhr

**Clownerie & Moderation**  
ab 6. Klasse  
*Birte*

15:45 – 17:15 Uhr

**Mit-Mach-Zirkus**  
für alle  
*Benne*

16:30 – 17:15 Uhr

**Clownerie & Moderation**  
ab 4. Klasse  
*Birte*

### DONNERSTAGS

15:00 – 16:30 Uhr

**Zirkus Mix**  
ab 6. Klasse  
*Krischan & Sonni*

16:30 – 18:00 Uhr

**Jugendvariete**  
ab 9. Klasse  
*Krischan & Sonni*

**ANSPRECH-  
PARTNERIN**

Wer Lust hat mitzumachen – egal ob das jemand aus unserer Einrichtung oder jemand Externes ist – kann sich gerne bei Sonni Ossapofsky melden:

Telefon: 0162 78 21 589  
[s.ossapofsky@waldorfschule-werder.de](mailto:s.ossapofsky@waldorfschule-werder.de)

# KURSÜBERSICHT

## SCHULJAHR 2023/2024

Im Schuljahr 2023/2024 bietet der Zirkus Morgenstern Kurse an, in denen die Teilnehmenden flexibel zwischen zirkensischen Techniken wählen können. Wir bieten in den meisten Kursen Techniken in Akrobatik, Luftakrobatik, Balance, Jonglage und Weiteres an. Kommt gerne schnuppern und meldet euch bei Fragen unter der angegebenen Mail-Adresse.

### **Zirkus-Mix** 2. Klasse / 3. Klasse / ab 4. Klasse / ab 6. Klasse

In den Mix-Kursen trainieren wir Akrobatik, Balance, Jonglage, Luftakrobatik und vieles mehr. Kommt gerne zum Schnuppern vorbei.

### **TRAMPOLIN** ab 5. Klasse

Im Trampolin-Kurs lernt ihr verschiedene Sprünge, Rollen, Überschläge und Salti. Das macht Spaß und gute Laune! Es könnte auch mal zwicken und anstrengend sein, umso größer die Belohnung, wenn ihr dann vor Freude in die Lüfte springt. Mit etwas Mut fliegt ihr in diesem Kurs über eure Ängste hinweg.

### **CLOWNERIE & MODERATION** ab 4. Klasse / ab 6. Klasse

Wir lernen in diesem Kurs wie man in der Manege selbstbewusst mit Souveränität und Humor als Zirkus-Direktor:in auftritt, und entdecken unseren ganz eigenen Clown. Am Ende des Jahres unterhalten wir das Publikum mit selbst entwickelten Clownerie-Nummern und humorvollen Zirkusdirektor:innen.

### **JUGENDVARIETE** ab 9. Klasse

Habt ihr Lust intensiv zu trainieren, etwas Eigenes zu entwickeln, Freude an der Bewegung auf dem Boden und in der Luft? Seid ihr engagiert, habt Interesse auch in den Austausch mit anderen Zirkusjugendgruppen? Dann seid ihr genau richtig bei uns.

### **MINIS-ZIRKUS** ab 5 Jahren

In unserem Minis-Zirkus steigen wir spielerisch in das Zirkustraining ein. Eltern, Omas, Opas, Bezugsperson und Kind entdecken gemeinsam die Zirkuswelt. Wir klettern durch Bewegungsparcours, erleben spannende Geschichten, balancieren auf der Kugel, Jonglieren, bauen Pyramiden und vieles mehr.

### **MIT-MACH-ZIRKUS FÜR ALLE**

Hereinspaziert, hereinspaziert – ins große Zirkuszelt. Wow, was für eine bunte, vielseitige und magische Welt. Da möchte ich auch so gerne mitmachen – aber irgendwie traue ich mich nicht... Wer kennt es nicht, dieses Gefühl? In diesem Kurs geht es genau darum: einfach vorbeikommen, seid neugierig und schaut rein bei uns ins Zirkuszelt.

### **ZIRKUSTRAINING FÜR ERWACHSENE** ab 18 Jahren mit und ohne Zirkus Vorerfahrung

Wir laden euch herzlich ein, die Welt zwischen Boden und Zirkuskuppel zu erkunden. Balancieren, Jonglieren oder akrobatisch ins Trainieren zu kommen, Luftakrobatik und auf dem Drahtseil balancieren: Egal ob ihr schon ganz viel Erfahrung habt, oder noch gar keine, ihr seid Willkommen.

## INFORMATIONEN UND KONTAKT

Alle Kurse finden im Zirkuszelt der Waldorfschule Werder statt.  
Elsastraße 14/16 | 14542 Werder (Havel)  
Die Teilnahmekosten für schulexterne Menschen betragen 40,- € im Monat.

Sonni Ossapofsky  
Telefon: 0162 78 21 589  
[s.ossapofsky@waldorfschule-werder.de](mailto:s.ossapofsky@waldorfschule-werder.de)